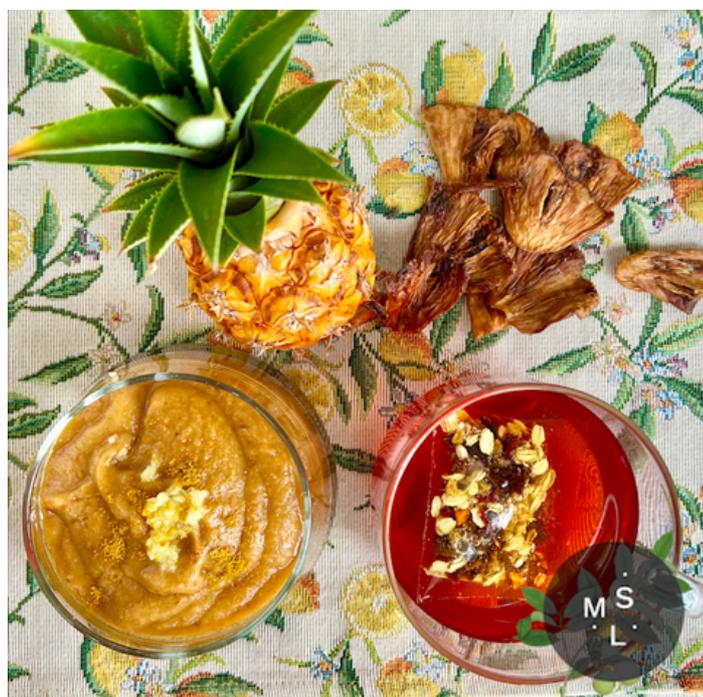


LA CRUFITURE ET LA CRUPOTE®

L'ananas

Des déclinaisons fruitées et douces de l'ananas pour en apprécier les parfums... accrus par l'absence de cuisson et les sublimer avec des notes fraîches et mordantes du gingembre.



Le temps de préparation:

Quelques minutes

Le matériel:

- Un blender puissant

Les ingrédients:

- 1 T d'**ananas frais** en troncçons pour une crufiture et 2 T pour une crupote®
- 1 T d'**ananas séchés**
- Quelques fines râpures de **gingembre frais**

LA PRÉPARATION

Les ingrédients se laissent mixer finement et la crupote® se déguste à température ambiante ou fraîche, de même que la crufiture s'apprécie comme une confiture traditionnelle qui aurait échappé au feu de la cuisson.

Le gingembre frais peut se râper finement sur la crufiture et la crupote® ou se joindre à l'ananas à la fin du broyage, pour en relever l'éclat plus intimement. Les crufitures et crupotes® se conservent dans le réfrigérateur pendant une semaine dans un récipient en verre hermétiquement fermé.

AVEC LES THÉS ET LES TISANES

Harmonie n°12, un thé blanc aux parfums délicats de fleurs et d'épices se mariera tout en subtilité avec la crupote® comme avec la crufiture en mêlant ses notes de fruits confits, d'agrumes, de miel en plus des fleurs et des épices...

La Tisane **La Radieuse** de Chic des Plantes, créée par Carine Baudry, offre un bouquet d'agrumes en trois dimensions pour rebondir avec le fruité de l'ananas avec une fraîcheur... radieuse !



Marie Gophie L.
NatuRawChef ®